قبضي، گئس پيچش

CONSTIPATION DYSENTE Y & GAS TROUBLE



هندي پستڪ "سواستيه اور يوچن" تان ورتل

قيمت रुपये 2 Rupees

ليکڪ ڀوڄراج ڇاٻڙيا

قبضي پيچش ۽ گئس ٽربل

(قدرتي علاج ڪتاب تان ورتل مضمون)

Disease is one Toxem.a

Treatment is one Hygiene .

ٻه رستا - چونڊ ڪريو!

١- بد پرهيزي، اَشپ ۽ غلط ويچار وهنوار چالو رکندي، لاچار ٿي اُچن وارن جون بد دعائون ڪمائيندي، ماڻس ڪمنا ۽ پاپ ليندي، وقت بوقت بيمار ٿيڻ، دوائون کائيندي جيئڻ، چيچلائيندي اوچتو يا آپريشن ڪرائي مرڻ-

٢- پرهيز سان، ڪا ٿڪ پيئڻ، سچ جو پلو سوچيندي نيڪ وهنوار ڪندي، شڀ ڪامنائون ٻين کي ڪمائيندي تندرست، هڻڻ ۽ آرام سان زندگي جو سفر پورو ڪرڻ-

ليکڪ - ڊاڪٽر يوڳراج چاوڙيا

٩٤ ٽروپٽي ڪالوني، اندور - ٤

(چاپو پهريون) (هزار ڪاپيون)

ڏکن کان ڇوٽڪاري جي وديا

بيمارين، دوائن ۽ آپريشن کان بچڻ چاهيو ٿا؟ قدرتي علاج سائنس جو اڀياس ڪريو. قدرتي علاج بابت ڪتابن پڙهڻ، سمجهڻ ۽ عمل ۾ وجهڻ سان توهان سدا تندرست رهي سگهو ٿا.

۱- بنا دوا تندرستي - مٽي، پاڻي، اس، هوا، ورزش ۽ پرارٿنا وغيره قدرتي اپاون سان تندرستي سدا رکڻ ۽ قائم رکڻ جي. جاڻ ڏيندڙ مکيه ڪتاب - قيمت ٻارهن روپيا ۱۶۸ صفحا -

۲- قدرتي علاج ذريعي تندرستي -

هن ڪتاب ۾ قدرتي علاج بابت شنڪائن جي جوابن سان گڏ مٿي کان پيرن تائين سڀني عضون سان واسطو رکندڙ اٽڪل ۳۵ بيمارين جو بنا دوا مختصر قدرتي علاج ٻڌايل آهي - قيمت ۲ روپيا رجسٽرڊ ٽپال خرچ ڇهه روپيا الڳ -

ڪتابن ملڻ جا هنڌ

۱- شري جگديش بوڪ ڊيپو الهاس نگر - ۲

۲- ميسرس ايل- ڪيشوچند آنند سنس الهاس نگر - ۲

۳- ڊاڪٽر گوالاڻي، ميونسپل قدرتي علاج گهر الهاسنگر-

۴- قدرتي علاج گهر A-297 دس چالي، الهاس نگر -

۵- هيرا بوڪ سيلرس، الهاس نگر - ۳

۶- مڌو بوڪ اسٽال، ڪاليج روڊ، الهاس نگر - ۳

قبضي ڇا کي چئجي؟

روا جيءَ طرح روزمره جي کاڌي پيتي هضم ٿيڻ بعد پيدا ٿيل فضلو (ڪچرو) پوري طرح صاف نه ٿيڻ کي قبضي چيو وڃي ٿو. روزانو ڪاڪوس نه اچڻ، سخت يا سڪل حالت ۾ تڪليف سان اچڻ يا وڌيڪ دير لڳڻ قبضيءَ جون مکيه علامتون آهن -

قدرتي تندرستيءَ وارو انسان ڏينهن ۾ ٣-٤ دفعا ڪاڪوس ضرور ڪندو آهي ٻيءَ حالت ۾ پار کي قبضي سمجهي ويندي آهي، اٽڪل ٣٠ سال اڳي تائين عام ماڻهو روزانو ٻه دفعا (صبوح شام) نيم سان ڪاڪوس لئي ويندا هئا ۽ قبضي خواهه ٻين بيمارين کان پيل رهندا هئا. ڀوڳي ۽ ساڌو ٢٤ ڪلاڪن ۾ هڪ ويلو کاڌو کائيندا هئا ۽ هڪ دفعو ٽي مل ٽيا ڪي ڪندا هئا - اڄ ڪلهه ماڻهو ڏينهن ۾ ٽي ويلا کاڌو کائين ٿا. جنهن جو ٿوئي ٻه جدا جدا وقت ٽي شرير اندر وڌي آنڊي ذريعي نيڪال ٿيڻ لاءِ تيار رهي ٿو پر ڪاڪوس ٽي فقط هڪ دفعو وڃڻ جو نيم رکيو وڃي ٿو. اڳئين وقت ٽي کاڌل کاڌي جو جدا جدا وقت ٽي تيار ٿيل فضلو (ڪچرو) هڪ دفعي ڪاڪوس ٽي وڃڻ سان نيڪال نٿو ٿئي ۽ ڪجهه گند نيڪال ٿيڻ بعد باقي گهٽو ڪجهه اندر جمع ٿيندو رهي ٿو. قبضي ڪان اچڻ لاءِ

بنيادي بيماري قبضي ۽ گئس!

اَڄ ڪالهه جي نئين زماني جي مکيه بيماري
قبضي ۽ گئس آهي. ٩٩ سيڪڙو ماڻهو قبضي ۽
گئس جو شڪار ٿين ٿا. صحت وگيان جا ماهر ته
ائين به چون ٿا قبضي سڀني بيمارين جي ماءُ آ
سڀني بيمارين جو بنيادي ڪارڻ آهي. موڪا،
هرنيا، اپينڊيسائيٽس، اوگرائون، الٽيون، دست،
پيچش، السار، سانپا، سيڪيون ۽ هر قسم جو
سور، سڀن دوش، چهري تي ڪارا داغ، وات
ڦولار، جرڻ، ڦٽ ڦرڙيون، اک نه اگهڻ (ڊسپيپسيا)
وغيره بيماريون قبضي جي ڪري پيدا ٿيون آهن.
فقط قبضي دور ڪرڻ سان ڪيترين بيمارين کان
ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو.

اَڄ ٻين بيمارين سان گڏ ٦٠ سيڪڙو ماڻهن کي
پيچش جي بيماري به آهي. قبضي ۽ پيچش جي
پيدائش گئس آهي، هر قسم جي سور، جي بنيادي
ڪارڻ گئس آهي.

هن ڇوڪري ۾ قبضي، پيچش ۽ گئس جي علا
بابت قدرتي علاج جي ڄاڻ ڏني وئي آهي،
مونکي وشواس آهي ته ڪڻ گراهڪ پاڻ لا
فائدو وٺندا پر ٻين کي به. هي ڪتاب
خريد ڪرڻ لاءِ همٿائيندا. "ليکڪ"

٥- چنتائون ۽ غلط ويچار -
٦- آندن جي ڪمزوري -

کاڌي پيتي جون ست غلطيون -

١- قبضي پيدا ڪندڙ کاڌا کائڻ، جيئن ته مشين ۾ پيهل سنهو ۽ ڇاڻيل اٽو، ميدي مان ٺاهيل شيون جيئن ته ڊبل روٽي، بسڪوٽ، ڪيڪ، پيسٽري، بازاري مٺائي وغيره. پالش ٿيل ڇڙيل اڇا چانور، تريل شيون جيئن ته پڪوڙا، پڪوان، پوڙيون، مالپوڙا ۽ تريل پاپڙ وغيره - بيسڻ مان ٺهيل شيون، بنا ڇلڪي داليون، وڏيون، پاپڙ، ماس مڇي، انڊا، شيرين، ٻيڙي تماڪ، سوپاري پان، چانهه، ڪافي، آفيم، ڀنگ ۽ شراب وغيره انهن مان ڪي کاڌي جون شيون لسي ليٽي جهڙو روپ وٺي آندن ۾ چنبڙي ڦاسي پيون پون ۽ ڪي وري آندن ۾ ڪمزوري پيدا ڪن ٿيون، جنهن ڪري آندن جي صفائي جو ڪارج برابر نه ٿيڻ سبب قبضي ٿيو پوي -

٢- کاڌي ۾ هڪئي وقت گهڻن قسمن جا طعام کائڻ-

٣- بنا بک ۽ بنا ضرورت سواد وس يا مٽرن جي زور بار هيٺ کاڌي جون شيون کائڻ -

٤- روز مره جي خوراڪ ۾ تازو ميوو خواهه ڪچيون ڀاڄيون (سلاد) نيم سان استعمال نه ڪرڻ-

روزانو ٻه دفعا صبوح شام ڪاڪوس ڪرڻ جي
عادت ناهڻ گهرجي .

دنيا جي مشهور کاڌ خوراڪ جي ماهر پروفيسر
آرنولڊ ايهرٽ جي راءِ موجب هرهڪ ماڻهو اَٽڪل
ٻه ڪلوگرام ڪاڪوس جو ڀار پنهنجي اندر کڻي
گهمي ٿو. مثال طور جڏهن اُپواس ڪري کاڌو کاڌ
بند ڪجي ٿو تڏهن ٿورن ڏينهن کانپوءِ ٿورو ٿورو سوال ٿي
نڪتو اچي. تنهن هوندي به پاڻيهي يا اينيما هڻڻ
سان ڪافي انداز ۾ ڪاڪوس نڪرندو رهي ٿو
قبضي ۾ شرير اندر ڪاڪوس جمع ٿيڻ جي اها
ظاهري نشاني آهي. شرير اندر جمع رهندڙ
ڪاڪوس جسم ۾ گرمي ۽ نمي ۽ (آلاڻ) سبب
سڙڻ ۽ بدبوءِ (گئس) پيدا ڪرڻ شروع ڪري ٿو
جمع ٿيل ڪاڪوس جي گندي رس آنڊا چوسي
رت ۾ ملائڻ سان رت ۾ خرابي وڌائين ٿا. اهڙي
طرح شرير ۾ گندگي، گئس (وائو) ۽ جيوڙا پيدا
ٿين ٿا ۽ قسمين قسمين بيماريون پيدا ٿين ٿيون

قبضيءَ جا چوڏهن مکيه ڪارڻ -

١- کاڌي پيتي جون غلطيون .
٢- ڪاڪوس روڪڻ جي عادت .
٣- ورزش يا جسماني پورهيو نه ڪرڻ -
٤- برابر آرام نه ڪرڻ -

خوب جسماني پورهيو ڪندي به سندن ڪم سان شرير جي سڀني عضون کي برابر ورزش لڀي ملي. ڪن عضون کي تمام گهڻو ڪم ڪرڻو پوي ٿو ته ڪي وري سدائين بلڪل آرام ۾ نڪما رهن ٿا. مثال طور هڪ هٿ سان ڪم ڪرڻ، هڪ ڄنگهه وسيهي ڪم ڪرڻ، فقط هٿن سان ڪم ڪرڻ، هڪ ڄنگهه وهي ڪم ڪرڻ سان برابر ڪسرت ملڻ ڪري ڏانهن اٽڪاڻ يا لاغرض رهڻ سان به قبضي جي شڪايت رهي ٿي.

آرام نه ڪرڻ!

جيڪي ماڻهو جيتري ڊڪ ڊوڙ ۽ ڪمڪار ڪندا اوترو آرام نٿا ڪن، تن جي اندرين عضون کي برابر ڪم ڪرڻ لاءِ وجهه نه ملڻ سبب غلاظتون پوريءَ طرح صاف نٿيون ٿين انهن کي قبضي ضرور رهندي.

ٿورڙي مان ڏٺو ويو آهي ته جن ماڻهن آرام گهٽ ملڻ سبب قبضيءَ کان پوڙيو آهي تن کي جڏهن به گهربل آرام ڪرڻ جو موقعو مليو آهي تڏهن ٿوري مان سڌا ٿيا. تنهن بعد ڪافي خلاصو ڪاڪوس آيو اٿن.

چنتائون ۽ غلط ويچار!

چنتائون ۽ جدا جدا قسمن جي غلط ويچارن خواهش جوش جذبات جي اثر هيٺ هاضمي جو ڪارخانو بگڙيل پوي ٿو ۽ قبضي ٿي پوي ٿي.

شاريرڪ طرح ليٽي رهڻ جي حالت ۾ جيڪڏهن

٥- ڪاڌي سان گڏ پاڻي، شربت، برف جي لسي، يا آئيسڪريم وغيره ٿڌيون شيون استعمال ڪرڻ.

٦- جذبات، ڪروڌ ۽ غم جي أثر هيٺ هجڻ جي حالت ۾ ڪاڌو ڪائڻ.

٧- ڪاڌو ڪڙو ۽ پوريءَ طرح چٻاڙي نه ڪائڻ.

ڪاڪوس روڪڻ جي عادت!

١- آفيس ۾ ڊيوٽي، سئنيما تماشي خواهه ڪم ۾ رڌل رهندي ڪاڪوس اچڻ جي حالت ۾ عام ماڻهو حاجت روڪڻ جو أپياس ڪري پراڻي قبضي کي جنم ڏين ٿا.

٢- پرائمري اسڪول ۾ ماستر ۽ سئنيما هائوس ۾ تعين ٻارن جا مائٽ ٻارن کي ڌمڪائي ڪاڪوس روڪڻ لاءِ مجبور ڪن ٿا ۽ ڪاڪوس روڪڻ جي عادت وجهي قبضيءَ جو شڪار بڻائين ٿا.

ورزش يا جسماني پورهيو نه ڪرڻ!

١- عام طرح أمير ماڻهو ورزش ۽ محنت جو ڪم نه ڪرڻ سبب قبضي، گئس، بدهاضمي، ڪمزوري يا ٿلها ٿيڻ جو شڪار رهندا آهن.

٢- عام ماڻهن ۾ به سستيءَ جي پاوڻا وڌندڙ آهي پنهنجي گهر يا ڊيوٽي جو ڪم ڪرڻ ۾ به شرم ڪري مزدور يا نوڪر جو سهارو ڳولهين ٿا.

٣- ڪيترن ماڻهن کي وري صحي ورزش نٿي ملي

قبضيءَ جي علاج لاءِ ڇهه قدرتي اُپاءَ -

پهريون - مٺي پڌايل ڪاڌي پيتي جون غلطيون
سڌارڻ لاءِ پهريائين ڌيان ڏيڻ تمام ضروري آهي.
انهن ڪانسواءِ جيڪي ڪاڌي جون شيون قبضي کان
ڇوٽڪارو ڏيڻ ۾ مدد ڪنديون هجن، اُنهن مان ڪي
ه روزمره جي خوراڪ ۾ کائڻ جو نيم رکڻ گهرجي.
جيئن ته ڪچي پالڪ يا پالڪ جي رس، ڪچو بصر
ن سميت موري، پتائي گجرون، ڪمند جي رس
ڪچا گوگڙو، بيٽ، گاڙها ٽماٽا، سلاد جا پن، ڪچي
پن گوبي، ڪڪڙي، ڪچن ڪريلن جي رس، ليرا،
زيتون، پپيتو، صوف، انگور، اَنانَاس، انجير،
نارنگي، ناريل، ٻير، آلو بخارا ۽ ڪاٺڪ جو
چاڻ وغيره.

ٻيون - جيڪڏهن ٢٤ ڪلاڪن ۾ ٻه يا وڌيڪ
دفعا ڪاڌي جون شيون کائڻ جي عادت هجي ته
ڪاڪوس لاءِ به گهٽ ۾ گهٽ ٻه دفعا (صبح شام)
ضرور نيم ناهڻ گهرجي. شروع ۾ ڀلي ڏينهن ۾ ٻيو
دفعو ڪاڪوس پوري طرح نه به اچي پر توڻ
ڏينهن ۾ شام جو به صاف اچڻ جالسو ٿي ويندو.
انهن ڪانسواءِ ڪڏهن به وقت ڪاڪوس جي حاجت
(URGE) ٿئي ته روڪڻ نه کپي ۽ نڪي ٻيا رن
ڪي به ڪڏهن ڪاڪوس روڪڻ لاءِ مجبور ڪجي.

مَن اندر چڙهندا آهن، دٻ ۾ اِنتظار رهي ٿو ته آنڊن
عضون ۾ سيٽ (Tension) رهي ٿي ۽ رڳن کي
ڍلائي نه ملڻ سبب قبضي رهڻ سڀاويڪ ٿيو پوي.
ڏنگ دل ۾ گهڻو سوار ٿي ماڻهو به پراڻي قبضي
۾ مبتلا ڏٺا ويا آهن.

آنڊن جي ڪمزوري ۽ ڪارڻ!

اڀواس جو نيم نه هئڻ سبب لاڳيتو ڪم ڪندو
رهندي آنڊا ٿڪجي پون ٿا ۽ صفائي جي
سڀاويڪ ڪم ڪي ٻرابر ڪرڻ ۾ اَسمرٿ ٿي پون ٿا.
قبضي جي شڪايت ٿيڻ سان وقت بوقت جلابي،
دوائون استعمال ڪري صفائي ڪندو رهڻ سان،
آنڊا پنهنجو صفائي جو ڪم سڀاويڪ طور ڪرڻ
بند ڪري ٿا ڇڏين. جلابي دوا آنڊن ۾ ڍلائي،
ڪمزوري، خشڪي ۽ عادت پيدا ڪري ٿي جنهن
ڪري پاڻيهي صفائي ٿيڻ بند ٿئي ٿي ۽ پراڻي
قبضي کان پوءِ گهڻو پوي ٿو.

اَپينڊيسائيٽس، هرنيا، موڪن خواهه ٻي ڪنهن
بيماريءَ ۾ آنڊن جي آپريشن ٿيڻ سبب به آنڊن ۾
ڪمزوري اچي ٿي ۽ پراڻي قبضي چالو رهي ٿي.
اَڌ اُٻر کان وڏڪ ۾ تيز گرم جي حالت ۾، صابڻ
ملئل پاڻي وقت بوقت اينيما ذريعي استعمال ڪرڻ
سان به وڏو آنڊو ڪمزور ٿي پوي ٿو.

پنجون - جڏهن به من ۾ غم يا ڏک ڀريل آهي يا ڪروڌ، انتظار خواهه جوش آهي تڏهن ڪاڌو ڪائڻ مهمل ڪجي، جيئن سڀاويڪ ۽ موافق حالتون ٿين.

کاڌي کائڻ وقت ڪلمڪ، شانت چت ۽ اشچنت ٿي ويهي کاڌو کائجي. کاڌو کائڻ بعد آرام ڀـا وللڻ جو پروگرام هجڻ گهرجي -

روزمره جي جيون ۾ خود غرضي ۽ تنگ دلي کي اُدارتا، سهوگ ۽ همدرديءَ ۾ بدلائڻ سان به پيٽ صاف رهڻ ۾ مدد ملي ٿي -



ڇهون - آنڊين کي (Tone-Up) چست ڪرڻ!

اينيما - پراڻي قبضيءَ ۾ مبتلا ماڻهن کي آنڊين جي سڀاويڪ ڪارج (Tone) چرپر شروع ڪرائڻ لاءِ جلاب دوائن جو سهارو هڪدم بند ڪرڻ کپي-

ٽيون - قبضي جي بيمارن کي روزانو ورزش يا ويايام ڪرڻ جو نيم ضرور رکڻ گهرجي. گهٽ ۾ گهٽ اڌ ميل کن ڊوڙڻ يا ٻه ميل کن ٽڪڙو پنڌ ڪرڻ يا ڪاڪوس لاءِ وڃڻ کان اڳ ڪجهه ٻيٺڪون (اٿ ويهه) ڪرڻ جو نيم ناهڻ کپي. اهڙن ماڻهن کي گهر ۾ بند جڳهه ۾ ڪاڪوس ڪرڻ بجاءِ ميل پنڌ ڪري جهنگل يا ميدان ۾ ڪاڪوس لاءِ وڃڻ جو پروگرام رکڻ گهرجي. پنڌ ۽ کليل هوا جي اثر هيٺ ته پيٽ صاف اچيندو.

روزمره ساڳيو ڪم ڪار ڪرڻ وارن ماڻهن کي صبوح جو روزانو اڌ ڪلاڪ کن لاءِ ڪجهه يوڳ ڪريائون جهڙوڪ نولي ڪريا، اڏيان بند، ڌنر آسڻ، پشچمولاڻ آسڻ، سروانگ آسڻ، ميور آسڻ، اڌا نپاد آسڻ، پون مڪت آسڻ ۽ پراڻايام ڪرڻ (ب گها ساهه کڻڻ) جو نيم رکڻ سان قبضي کان بچاءُ ملي ٿو. آسڻ سدائين ڪاڪوس ڪرڻ بعد ڪرڻ کپن.

استرين کي صبوح جو چڪي پيهڻ جو نيم ب قبضي کان آزاد رکي ٿو.

چوٿون - پنهنجي ڪم، عمر ۽ طبيعت موجب گهربل آرام ضرور ڪرڻ گهرجي. گهٽ ۾ گهٽ پڄڻ کان اٺن ڪلاڪن تائين آرام ضروري آهي

... ٿڌي پاڻيءَ سان ٽب سنان (ھپ باٿ) به تمام
...ھڻي مدد ڪري ٿو. ھپ باٿ جو طريقو ٻيا دوا
...ئند رستي ڪتاب مان سمجھڻ گھرجي -

...پيٽ کي ٽڪور ڪرڻ - جن ماڻھن وٽ ٽب
...وجود نه آھي، اُنھن کي صبوح جو نيراني ھڪ
...يد و ٽوال ٿڌي پاڻيءَ مان ھر گھڙي پسائي پيٽ
... ٻڌل رھڻ کان ويھه منٽن تائين رکڻ گھرجي -
...چتاءُ - قبضيءَ جي بيمارن کي رواجي سنان به
...ڏي پاڻيءَ سان ڪرڻ گھرجي - گرم پاڻيءَ سان
...نان قبضي پيدا ڪندو آھي -

...مٽيءَ جو ليپ - صبوح جو ڪاڪوس لھي وڃڻ
...ن اڳ، فقط ويھه منٽن لاءِ پيٽ تي اڌ انچ ٿولھه
...ري آلي ٿڌي مٽيءَ جو ليپ ڪري ليٽي رھڻ
...ند مٽي لاھي ڪاڪوس لي وڃڻ سان پيٽ صاف
...ڇي ٿو ۽ پراڻي قبضيءَ کان ڇوٽڪارو ملڻ ۾ به
...دد ملي ٿي.

...سوٽي اوني لپيٽ - رات جو ڪاڌو کائڻ جي
...ات ۾ سمھڻ وقت ھڪ اڱوڇو يا سوٽي ڪپڙو
...زي پاڻيءَ مان پسائي زور سان نچوڙي، لمبائي
...لھه ڪري پيٽ ۽ چيلھه جي چوڌاري ويڙھڻ
...د مٿان اوني مفلر يا اوني ڪپڙي جو پٽو ويڙھي
...ففٽي پن لڳائي بند ڪجي. اھا لپيٽ گھٽ ۾ گھٽ

جلاب ڏيڻ هفتي ۾ ٻن لاءِ روزانو ڏهاڙي صاف آنڊن لاءِ پاڻي سان اينيما وٺندو، هن ۾ سنکوچ نه ڪرڻ کپي.

طريقو - اينيما جي ڊبي ۾ صاف پاڻي وجهي، ڊبو ڀت يا ڀر ۾ پاڻ کان ۳-۴ فوٽ اوچائي تي ٽنگي يا رکي ڇڏ، ٽيبل يا زمين تي ليٽي، ڪاري نلڪي (Rectum Tube) کي ڪو واجبي تيل يا گيهه ذري لڳائي، فقط ڪجهه انچ ڪن گد يا آنڊ ۾ رکي، نلڪي کولي پاڻي وڃي آنڊن ۾ چاڙهجي. پاڻي اندر وڃڻ بعد ڪاري نلڪي بند ڪري ٻاهر ڪڍڻ گهرجي. ٻه ٽي منٽ ليٽي پاسا بدلائي آرام ڪرڻ بعد ڪاڪوس ڏانهن وڃجي؛ پوري طرح صفائي ٿيڻ لاءِ ڪجهه دير ترسجي -



ڪمر سنان - آنڊن جي ڪمزوري دور ڪرڻ

ٻها (Fibres) ٿين ٿا جيڪي ٻهاريءَ وانگر
بدن ۾ ڦاٿل گند ڪچري کي ڌڪي ٻاهر ڪڍي
صاف ڪندا رهن ٿا.

قبضيءَ کان بچاءُ خواهه ڇوٽڪاري ڏيڻ ۾ ڪڻڪ
و چاڙهه تمام گهڻي مدد ڪري ٿو. انگلنڊ جو ڊاڪٽر
اس ٻار ڪر پنهنجي مريضن کي روزانو ڪ ڏي سان
ڌ هڪ آئونس ڪڻڪ جو چاڙهه کائڻ جي صلاح
يندو آهي. هندستان ۾ به ماڻهو روزانو پنجويهه
رام چاڙهه سبزيءَ سان استعمال ڪري سگهن ٿا.
ڪڻڪ جي چاڙهه جي کهراڻ (Roughege) پراڻي قبضي
ن ڇوٽڪاري ۾ مدد ڪري ٿي. وڏن شهرن ۾
ڪريءَ تان ڪڻڪ جي چاڙهه جا بسڪوٽ ۽ ڊبل
وٽيون (Bran Bread) به حاصل ڪري يا ٺهرائي
گهڻن ٿيون. ناريل کائڻ سان به ناريل جو سڻڀ
چورو به آنڊن جي مل تياڳ ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

سج جا ڪرڻا - پيلي رنگ جا ڪرڻا قبضي
ور ڪرڻ ۽ پيٽ صاف رکڻ ۾ مدد ڪندا. پيلي
رنگ جي صاف بوتل ۾ ٽيو حصو قدرتي پاڻي ڀري
ڪوچ سان بند ڪري ڪاٺ جي تختي تي اس ۾
يار ٿيڻ لاءِ ان کان ڇهن ڪلاڪن تائين رکڻ بعد
ٽي چانور ۾ ڪاٺ تي رکجي. سج جي ڪرڻن سان
يار ٿيل پاڻي (قدرتي دوا) ٿرڻ بعد هڪ آئونس

هن ڪلاڪ رکڻ بعد کولڻ گهرجي. رات جو ٻڌي سمهڻ جي حالت ۾ صبوح لائين ٻدل رکي سگهجيٿي.

اُپواس - کاڌو کائڻ بند ڪرڻ سان آنڊون گهڻو ڏينهن بند ٿيڻ ۽ قبضيءَ سبب پراڻو جمع ٿيل ڪچرو باهر نڪرڻ جو ڪارڻ شروع ٿئي ٿو. ڪيترن پراڻي قبضي جي مريضن کي اُپواس ڪرڻ سان هڪدم دست به ٿي پوندا آهن.

اُهو جمع ٿيل گند اُپواس ۾ پاڻهي يا اينيما جي مدد سان نيڪال ٿيڻ بعد آنڊن کي آرام ملڻ سان آنڊا چستيءَ سان صفائيءَ جو ڪارڻ شروع ڪرڻ لاءِ لائق ٿين ٿا.

هفتي ۾ هڪ ڏينهن ٣٦ ڪلاڪن جو پورو اُپواس يا رس آهار يا ڦل آهار تي رهڻ جو نيم رکڻ سان به قبضيءَ کان ضرور بچاءُ ملندو.

ٻهاري (Roughage) - جيئن جڳهه جي صفائي لاءِ پاڻي ۽ ٻهاري جي سخت ضرورت رهي ٿي تيئن شرير جي اندروني صفائيءَ لاءِ ميوو ڪچيون ڀاڄيون ۽ ميوي خواهه ڀاڄين جي رس ضروري سمجهڻ گهرجن. ڀاڄين ۽ ميوي جي رس ۾ جدا جدا قسمن جا قدرتي لوڻ (Minerals) هئڻ سبب جسم جي اندرين عضون کي صاف رکڻ ۾ مدد ملي ٿي. ڪچين ڀاڄين ۽ تازن ميون ۾ گهرا لوڻ ۽

گئس GAS (وايو وڪار)

هن تڪليف کي سنڌي ۾ واءُ جي خرابي،
چوندي ۽ واءُ وڪار ۽ انگريزي ۾ گئس نالي چئبو
رجي ٿو. اڄ ڪالهه پيٽ ۾ واءُ گئس جمع رهڻ
سبب پيٽ ۾ سور جي شڪايت عام ٿي پيئي آهي.
هيءَ بيماري شروع ۾ ڪڏهن ٿوري وقت
لاءِ تڪليف ڏئي ٿي ۽ پراڻي ٿيڻ تي هميشه
ستائيندي رهي ٿي. واءُ وڏي خواهه ننڍي
آنڊي ۾ ۽ معدي ۾ جمع ٿيندي آهي. پيٽ ۾
واءُ گڏ ٿيڻ جي حالت ۾ پيٽ ڀري آهستي ڏک
هڻڻ سان دهل وانگر آواز پڙڻ ۾ ايندو آهي.

منجهيل واءُ هر قسم جي سور، جو بنيادي
ڪارڻ آهي. پيٽ ۾ گئس جي دٻاءَ سبب دل ۾
سور ۽ ڌڙڪڻ وڌڻ سان ڊاڪٽر خواهه مريض
گمراهه ٿي دل جي بيماري سمجهڻ لڳندا آهن.
واءُ نيڪال ٿيڻ سان اهڙي دل جي تڪليف به
غائب ڏسڻ ۾ ايندي آهي.

گئس جي علاج لاءِ بازار ۾ گهڻيئي گوريون،
چورڻ، پيپرمنٽ، عرق ۽ اشتهاري دوائون
وڪامن ٿيون، انهن هوندي به تڪليف ڪان جتادا
چوڪارو نٿو ملي. گئس جي بنيادي ڪارڻن
بد پرهيزي، قبضي ۽ هاضمي جي ڪمزوري دور

جو روز ڏينهن ۾ ٽي دفعا پيئڻ گهرجي.

هيٺئين رنگ جو شيشو نه ملي سگهي ته اهڙي شيشي مٿان پيلو رنگين جليٽا ٽين پيپر لڳائي ڪم آڻي سگهجي ٿو.

اُس سنان (SUN BATH) - روزانو آلي ٽوال سان مٿو ڍڪي اگهاڙي بدن سان فقط اڌ ڪلاڪ سڄي شرير جو اُس سنان وٺڻ سان جيون شڪتي تيز ٿئي ٿي ۽ شرير اندران صفائي جو ڪارج برابر ٿيندو رهي ٿو. خاص ڪري قبضيءَ جي بيمارن کي نه ڪنهن نه طرح اُس جو استعمال ضرور ڪرڻ گهرجي.

پالڪ يا ڪريلن جي رس - آندن جي صفائي لاءِ ۽ قبضيءَ کي روڪڻ ۾ پالڪ، ڪريلا ۽ انجير تمام گهڻي مدد ڪن ٿا. قبضيءَ جي مريضن کي ٻين ٽي سو گرام ڪچن ڪريلن جي رس پيئڻ گهرجي يا هڪ گلاس ڪچي پالڪ جي رس پيئڻ گهرجي يا رات جو ٣-٤ انجير ڌوئي صاف ڪري، صاف پاڻي ۾ پسائي رکجن ۽ صبوح جو ٻيرائي انجير پاڻي سميت کائي ڇڏجن. ٻين ڦلن کي ڊاک ۽ انجير جو ڪاڙهو پيئارڻ کپي يا تازي انگور، خواه نارنگيءَ جي رس (جوس) پيئارجي.

چوڻي آهي ته :- پيٽ بگڙيو ته سڀ ڪجهه بگڙيو
پيٽ صاف ته بيماري معاف.

٧- پاڙ، بسڪوٽ، ڊبل روٽي، ٽوسٽ ۽ سڀئي
اَني جو واهپرو به گئس جي تڪليف جو ڪارڻ آهن-

قدرتي علاج-

١- صبوح ۽ شام ٽڪڙو پنڌ ڪرڻ يا ڊوڙڻ يا ترڻ
جو نيم رکڻ-
٢- نيراني پيٽ تي ٢٠ منٽن لاءِ ٿڌو ۽ گرم سيڪ
ڪرڻ يا ٢٠ منٽن لاءِ ٽب سنان (هپ باٿ) يا
خالي پيٽ تي ٿڌي آلي مٽي رکڻ-
٣- رواجي ٿڌي پاڻيءَ سان اينيما وٺڻ-
٤- پيٽ ۽ ڪرنگهي سان واسطو رکندڙ ڪسرتون
يا يوگ آسڻ جيئن ته پون مڪت، پشچموتان، ڌنر،
شلڀ ۽ اُتان پاد آسڻ ڪرڻ-
٥- پيٽ تي ڏن جي چوڌاري ساڄي کان کاٻي
مالش ڪرڻ-
٦- آرام ڪرڻ وقت ٻن ٽن ڪلاڪن لاءِ پيٽ ۽
ڪمر جي چوڌاري سوٽي اوني لپيٽ ڪرڻ-
٧- پيٽ گئس سان ڀريل هجي ته کاڌو نه کائڻ-
٨- تڪليف گهٽجڻ تي پهريائين رس وارو ميوو
يا رڌل سبزين جي گرم رس (سوپ) پيئڻ-
٩- بک کان سواءِ کائڻ جي غلط عادت سڌارڻ-
١٠- کاڌو ڏندن سان چٻاڙي کائڻ تي ڌيان ڏيڻ-
١١- سٽيپ ۽ اَناج کائڻ گهٽائي، ڪچيون سبزيون

ڪرڻ ڪا نسواءِ دوائون پوريءَ طرح آرام ڏيڻ ۾ بيڪار ثابت ٿيون آهن. پرهيز جو سهارو وٺي هاضمو درست ڪرڻ ۽ قبضي رهڻ لاءِ ڌيان ساڻ گئس ٺهڻ يا پيدا ٿيڻ بند ٿي سگهي ٿي.

علامتون - پيٽ يا ڇاتيءَ ۾ سور، قبضي، گڏ يا رستي نڪرندڙ هوا ۾ بد بوءِ، پيٽ ۾ گڙ گڙ جو آواز، رواجي طرح گهڻيون اوڳرايون، وقتي شيشهن جي گجگوڙ جو آواز وانگر اوڳرايون، ساهه کڻڻ ۾ مونجهارو، دل جي تيز ڌڙڪڻ ۽ سپنن جي ننڊ.

سبب ڪارڻ - ڪاڌو چڱيءَ طرح چٻاڙڻ نه کائڻ يا بنا بک کائڻ جي عادت سبب پيٽ ۾ هضم لاءِ ٿي سڙڻ بعد بدبوءِ يعني گئس پيدا ڪري ٿو.
٢. ڪاڌي سان گڏ پاڻي، اسرف واري لسي، کير ۽ آئيسڪريم وا پراڻڻ.
٣. هڪ ئي وقت گهڻن ئي قسمن جا طعام کائڻ.
٤. پراڻي قبضي رهڻ سبب وڏي آنڊي ۾ جمع ٿيل ڪچرو سڙڻ ۽ گئس پيدا ڪرڻ لڳي ٿو.
٥. هاضمي جي ڪمزوريءَ ڪارڻ گئس پيدا ٿئي، شاپر ۾ ڦهلجي ٿي، اها جيئي ۾ اٽڪي ٿي ته سور پوي ٿو.
٦. اناج، سڪيپ، تريل کاڌا، دير هضم شيون وڌيڪ کائڻ ۽ سبزيون کاڌا ميوو گهٽ کائڻ.

سوري يا پيچش DYSENTERY

پيچش ۾ وڏي آنڊي ۾ گندگي، سوڄ، سُور ۽
خم ٿيندو آهي - اڄڪلهه سنسار ۾ ننڍاهه
ڪڙو ٻيمارن کي ٻين تڪليفن سان گڏ پيچش جي
بيماري به رهي ٿي - پيچش جي بيماري جون گهڻيئي
قسم تڪليفون ٿين ٿيون پر ٻه قسم مکيه آهن -

Amoebic Dysentery وڏي آنڊي ۾ پراڻي
قبضي ڪارڻ اميبا نالي جيوڙن جي موجود رهڻ
سبب ڪاڪوس صاف نه اچڻ، ڪاڪوس ۾ گهڻو
وقت لڳڻ ۽ ڪاڪوس ڪرڻ بعد به حاجت (URGE)
رهڻ ٿيڻ - اهڙي پيچش کي ماٺو قبضي سمجهندا
آهن - Beciallary Dysentery - هر گهڙي ۽ ڪاڪوس
ــي وڃڻ - ڪاڪوس ۾ لڳندار آنو پٽرو گند
Mucus ٿورو ٿورو ٿي نڪرڻ - ڏينهن ۾ ٽن کان
ڀيرا دفعا ڪاڪوس تي وڃڻ -

علامتون - ١- ڪاڪوس ۾ وڌيڪ دير لڳڻ ۽
ڪاڪوس ڪرڻ بعد پيٽ کي هلڪو محسوس نه
ڪرڻ ٢- ڪاڪوس ڪرڻ کان اڳ پيٽ ۾ مروڙ
يعني هلڪو سُور پوڻ ٣- ڏينهن ۾ ٽن کان هڪ سو
دفعا ٿورو ٿورو ئي لڳلڳندار دست ۽ آنو اچڻ -
٤- پيشاب گهٽ اچڻ ٥- بک گهٽ لڳڻ ۽ اڄ
وڌيڪ لڳڻ - تنفس وڌيڪ تيز ٿيڻ، مٿي ۾ سُور،

خواهه تازو ميوو وڌيڪ کائڻ.

دوا بچاءَ کاڌو-

١- هڪ ليمي جي رس، هڪ ننڍو چمچو ادرڪ جي رس، ٻه ننڍا چمچا ماکي ۽ هڪ ڪوپ گرم پاڻي گڏي ليراڻي پيئڻ جو نيم رکڻ. ٢- انجير ۽ کاري ڊاک يا تلسي، ادرڪ ۽ ڪارا مرچ ڪاڙهي پيئڻ. ٣- ڏهي ۽ چانهه ۾ سنڍ ۽ ڪارا مرچ وجهي کائڻ. ٤- ٻه حصا ماکي ۽ هڪ حصو پيتل سنڍ گڏي چٽڻ. ٥- روزانو ڪو ٻه ميوو جيئن ته ليمون، انناس، نارنگيون، انگور، صوف، پپيتو، ناريل پاڻي يا سڪل انجير واپرائڻ. ٦- رنڌل سبزين جي رس (سوپ) ۾ ٿورو ذري هنگ يا جاٺ وجهي پيئڻ. ٧- ٿلهي اٽي جي روٽي کائڻ. سيلري (جاٺ) جا پن کائڻ. ٩- ڦردلي، ادرڪ، ٿوم، ٽماٽن، آنڙن مان ٺهيل چٽڻي واپرائڻ.

پرهيز- مٺدي مان ٺهيل شيون جيئن ته ٽوسٽ، ڊبل روٽي، ڪيڪ پيسٽريون، بسڪوٽ، سمبوسا، ڪچوڙيون ۽ مٺايون. ٢- چانور، مٽر، داليون ۽ دالين مان ٺهيل کاڌا جيئن ته پاپڙ، وڙيون، پڪوڙا، سنگر گانٺيا ۽ مٺايون. ٣- ڳرا ۽ دير هضم شيون، ماس مڇي. ٥- مڪائي، گدرو، ڪيلا، گوبي، بيهه، پٽاٽا، آچار، ڪچالو ۽ ٻيون سگرمت نه واپرائجي-

ڪاڻ جو نتيجو ٿيون بيماريون ٿين ٿيون. جيئن تہ
ايگزيما، دم. دماغ ۽ نئوسرشتي جي ڪمزوري.

قدرتي علاج - پيٽ ۾ ورت ايندي هجي تہ
صبوح جو خالي پيٽ تي آلي ٿڌي مٽي يا آلو ٽوال
رکي يا ٿڌي پاڻيءَ سان ڪم سنان ڪري پيٽ کي
ٿڌو ڪجي. پيٽ ۾ خون نہ ايندو هجي تہ پيٽ
تي ٿڌو گرم سيڪ يا ٽب ۾ ٿڌو گرم ڪم سنان
وٺڻ گهرجي. ٢. تازي پاڻيءَ يا ڇاڇ سان انيما
ڪرڻ. ٣. منجهند جو ۽ رات جو آرام ڪرڻ وقت
گهٽ ۾ گهٽ ٻن ڪلاڪن لاءِ سونهي، اولي ليٽجي.
٤. پيٽ سان گڏ مليريا بخار يا دم جو دورو هجي
تہ ٽيجن کان ڏهن منٽن لاءِ گرم ٽب سنان. ٥. ڏينهن
۾ پنج دفعا يا وڌيڪ دست لڳن تہ بستري ۾ آرام
ڪجي ۽ ڪاڪوس بہ ڪموڊ (بيڊپئن) ۾ ڪجي.
٦. پيٽ جي بيمار کي ننڊ نہ ايندي هجي تہ
آرام وقت جڏهن ڪي سونهي اونڌي ليٽجي.
٧. هفتي ۾ ٻہ دفعا ڇاڊ، ليٽجي. ٨. مانسڪ ڪذاءِ
يا نئوسرشتي جي ڪمزوري سان گڏ پيٽ هجي
تہ ڏينهن ۾ ڪجهہ دفعا شوآسڻ ڪري شرير کي
ڍلو ڇڏڻ. ٩. قبضي ۽ شرير ۾ شڪتي هجي تہ
روزانو نيم سان ورزش، ٻوڙڻ، ترڻ يا يوگہ آسڻ
ڪرڻ فائدي مند ٿيندا. ١٠. پراڻي قبضي جي حالت

هٿ پير ٿڌا، نبض تيز ۽ وقت او قت بخار اچڻ. ٧- دل ڪچي ٿيڻ، اُلٽي جي لچا رهڻ ۽ اوڪارا اچڻ. ٨- چهرو پيلو ۽ ڏٻرو رهڻ. ٩- تندرستي جي يا ماڻسڪ ڪمزوري ۽ سڀاءَ چيڙاڪ هئڻ.

ڪارڻ - ٿلاون گٽرن يا گندن هوٽلن جو گندو پاڻي پيئڻ. ٢- سڙيل ڳريل گندو ميوو کائڻ. ٣- ماس آهار جو گهڻو واهپو. ٤- پراڻي قبضيءَ سبب اندر جمع ڪاڪوس ۾ موجود جيوڙا آنڊي ۾ ڦٽ ۽ پيچش پيدا ڪن ٿا. ٥- تماڪ کائڻ جي عادت يا وقت بوقت تيز جلابي دوائن جو واهپو. اڻٽي باٻوڪ زهريلي دوائون به آنڊي ۾ ڪمزوري، سوڄ ۽ ڦٽ پيدا ڪن ٿيون.

چالو علاج - دوائون ٿوري وقت لاءِ بيماري کي دٻائي آرام ڏيکارين ٿيون پر بيماريءَ کان ڇوٽڪارو نٿو ملي. اڳتي هلي پراڻي پيچش آنڊي جي ساهڙ يا ڪئنسر جو روپ وٺي ٿي ۽ روزانو بخار سان گڏ ڪاڪوس ۾ ماس جا ذرا به نڪرڻ چالو ٿين ٿا. موت کان اڳ ناسي ڪارن بدبودار دستن (اتيسار) جي تڪليف ٿئي ٿي.

ڪيترا ونديا وري پيچش جي مريضن کي آفيم کائڻ جي عادت جو غلام بڻائين ٿا.

پيچش جي بيماريءَ ۾ زهريلي دوائن (DRUGS)

...دڪن کان ڇوٽڪاري لاءِ صحيح رستو

...دوائن مان نراش ٿيڻ کانپوءِ قدرتي علاج ڪرائڻ
...بجاءِ شروعات ۾ ئي قدرتي علاج جو سهارو وٺڻ
...مان دوائن جي خرچن، آپريشن جي عذابن ۽ وقت
...وقت بيماري پوڻ کان اڳ سگهجي ٿو.
...ٻاهران ايندڙ بيمارن لاءِ رهائش جو بندوبست
...ر پراڻي بيماريءَ جو ڪامياب قدرتي علاج.
...ڪيترن ۾ بيمار کي روبرو ڏسڻ، سندس حالت
...سادن، واپارن خواهه تڪليفن جي ڪارڻ
...سمجهڻ کانسواءِ ٽپال يا فون رستي صحيح علاج
...ڏائڻ ممڪن نه آهي، علاج لاءِ روبرو اچڻ گهرجي.
...رتي تي علاج ڪرائڻ وارن بيمارن کي اچڻ کان
...اطلاع ڏيڻ يا اجازت وٺڻ ضروري آهي.
...وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ پنهنجي، ائڊريس لکيل لفافو
...ڪتابو يا روبرو صبح جو ٨ کان ١٢ تائين ملو.

سيوا ۾ - پوجراج چاپڙيا

94, Triveni Colony, Indore 452004

(مالڪ باغ روڊ ريل ڦاٽڪ پرسان)

---

* ٻه ضروري سوچنائون ! *

١- هن ڪتاب جو پورو فائدو وٺڻ لاءِ بنا دوا
...ند رستي ڪتاب به خريد ڪري پڙهڻ ضروري آهي.
٢- نشيدار شين ۽ دوائن واپرائڻ جي عادت وارن
...اڻهن کي قدرتي علاج مدد نه ڪندو آهي.

۾ جلاب جي ضرورت محسوس ٿئي ته ارنڊي
تيل (ڪئسٽر آئل) ڏهن کان ويهن گرامن تائين
ڪپي- ٻيا جلاب پيچش لاءِ نقصانڪار ٿيندا آهن

ڪاڌي جا نيم - تڪليف وڌيل هجي ته ڪاڌو
، ڪجهي جيئن آنڊي کي آرام ملي - ڇاڇ، ڦتل ک
جو پاڻي، ڏاڙهون جي رس، چانورن ج
ڪانجهي، ۽ ليمي پاڻي ۽ ڪا اسواءِ ٻيو ڪجهه ا
پيئڻ - ٢- پيچش جي جيوڙن کي صاف ڪرڻ
مريض جو وزن وڌائڻ لاءِ پراڻي پيچش ڪا
چونڪاري لاءِ ڏهيءَ جو ڪلپ ضرور ڪجي
٣- گئس مروڙ ۽ سور کي آرام ڏيڻ لاءِ ليمي پاڻ
۾ هڪ ننڍي وچمچو ادرڪ جي رس، ڏهي پا چا
۾ اڌ چمچو پيئل سنڍي ۽ ڀڄڻ گهر جي- ٤- بڇا ۾ صبح
جو ڦتل کير جو پاڻي، منجهند جو جون جي کش ۽ شا
جو جمون ڏاڙهون يا موسمي جي رس استعمال ڪرڻ
٥- پيچش لاءِ بيل ڦل ۽ سونف به فائدمند آهن
٦- تڪليف ۾ آرام ٿيڻ بعد ۽ تيز ٻک لڳڻ جي
حالت ۾ ڏهي چانور ۽ پڪل ڪيلا به کائي سگهنڌا-
٧- تندرست ٿيڻ بعد سادا رڻ ڪاڌو کائڻ چالو ڪجي-

پرهيز - چانهه ڪافي، تماڪ آفيم، کير ماس مڇي
ٽڙ ال شاون، ولسپٽي گيهه، سخت ڪل وار ٿيون شاون
دير هضم ڪاڌو، مٺدي جون شاون، مناڻون ۽ دوائون-

آنند ڪٿي هن؟ جٿي هن ٿيا ڳهه؟

هڪ دفعي اڪبر بادشاهه پنهنجي درٻارين کان
…ڪ سوال پڇيو ته منش کي آنند ڪهڙي وقت
…محسوس ٿيندو آهي؟

جواب ۾ ڪنهن سوادي طعامن کي آنند جو
…ر ٻڌايو ته ڪنهن ننڊ سپنن واري ننڊ کي
…سارا هيو. هڪ عياشيءَ شراب ۽ سندريءَ جي
…وڳهه کي وڏو ۾ وڏ سڪدائڪ چيو ته هڪ ڏنوان
…سنگرهه کي مهان آنند ٻڌايو. پر اڪبر بادشاهه
…ي هڪ به جواب دل سان نه لڳو، تڏهن بيربل
…ا نهن نهاري جواب پڇيائين.

بيربل جواب ڏنو ته ماڻهوءَ کي پورو آنند تڏهن
…ٿيندو آهي جڏهن مل ٿيا ڳهه ڪندو آهي. پيٽ
…ري پوندو اٿس. پاڻ کي هلڪو محسوس ڪندو
آهي ۽ جڏهن ٻنا زور لڳا اُن جي واهڻ سان اُسي
هڪ منٽ ۾ سمورو ڦوڳهه (ڪاڪوس) ٻاهر نيڪال
ٿي پوندو اٿس. بيربل جو جواب ٻڌي اڪبر
بادشاهه ۽ سڀ درٻاري تمام گهڻو خوش ٿيا.

…اهيءَ لطيفي ۾ سچائي پريل آهي. اهڙي ماڻهو
…ڪندا آهن جن کي قبضي رهي ٿي. شرير اندر جمع
…ڪند سڙڻ ۽ بدبوءِ ڪرڻ سان تندرستي بگاڙي ٿو.
…ن جي پرسنتا ۽ چهري ۾ چمڪ به نٿي رهي.